



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ Л.Ю. Усеинова

13 марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Н.Н. Мухамедьяров

13 марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

направление подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
профиль подготовки «Декоративно-прикладное искусство и дизайн»,
специализация «Технология и дизайн одежды»

факультет инженерно-технологический

Симферополь, 2025

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров направления подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Профиль «Декоративно-прикладное искусство и дизайн», профилизация «Технология и дизайн одежды» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 124.

Составитель
рабочей программы _____ Н.Н. Мухамедьяров
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры
от 26 февраля 2025 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой _____ Н.Н. Мухамедьяров
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК инженерно-технологического факультета
от 13 марта 2025 г., протокол № 4

Председатель УМК _____ Э.Р. Шарипова
подпись

1. Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавриата направления подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), профиль подготовки «Декоративно-прикладное искусство и дизайн», профилизация «Технология и дизайн одежды».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

– Общая физическая подготовка предполагает всестороннее развитие занимающихся, а специальная направлена на развитие двигательных качеств.

Учебные задачи дисциплины (модуля):

– практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой – развитие физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.О.03.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

– поддерживать здоровый образ жизни и отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные

Владеть:

– технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.О.03.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части и входит в модуль "Самоорганизация и саморазвитие" учебного плана.

4. Объем дисциплины (модуля)

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб.з ан.	практ. зан.	сем. зан.	ИЗ		
2	68		64			64			4	За
3	72		68			68			4	За
4	60		56			56			4	За
5	72		68			68			4	За
6	56		48			48			8	За
Итого по ОФО	328		304			304			24	

5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов														Форма текущего контроля
	очная форма							заочная форма							
	Всего	в том, числе						Всего	в том, числе						
		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
АЭРОБИКА															
Обучение базовой аэробике	14			10			4								тестовый контроль
Степ аэробика	10			10											тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике	10			10											тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	10			10											тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	12			12											тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			64			4								

Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	18			14			4								тестовый контроль
Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами.	14			14											тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике	14			14											тестовый контроль
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	14			14											тестовый контроль
Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			68			4								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение классу латино на степах.	16			12			4								тестовый контроль
Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	12			12											тестовый контроль
Аэробика с оборудованием: Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой).	12			12											тестовый контроль
Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца).	10			10											тестовый контроль
Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.	10			10											тестовый контроль

Всего часов за 4 семестр	60			56			4										
Форма промеж. контроля	Зачет																
Силовые упражнения аэробики без предметов.	18			14			4										тестовый контроль
Силовые упражнения аэробики без предметов на степях.	14			14													тестовый контроль
Классическая аэробика.	14			14													тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	14			14													тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	12			12													тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			68			4										
Форма промеж. контроля	Зачет																
Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.	18			10			8										тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике.	10			10													тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	10			10													тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	10			10													тестовый контроль
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	8			8													тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			48			8										
Форма промеж. контроля	Зачет																
Всего часов дисциплине	328			304			24										
часов на контроль																	
МНОГОБОРЬЕ																	
Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья.	14			10			4										тестовый контроль
Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	10			10													тестовый контроль
Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	10			10													тестовый контроль

Совершенствованиетехники бега на различных стайерских дистанциях.	10			10													тестовый контроль
Специальная физическая подготовка.	12			12													тестовый контроль
Общая физическая подготовка.	12			12													тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			64			4										
Форма промеж. контроля	Зачет																
Техника обучения спортивной ходьбы.	18			14			4										тестовый контроль
Игровое занятие	14			14													тестовый контроль
Мужское пятиборье.	14			14													тестовый контроль
Женское троеборье.	14			14													тестовый контроль
Техника бега на длинные дистанции	12			12													тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			68			4										
Форма промеж. контроля	Зачет																
. Упражнения для развития прыгучести.	16			12			4										тестовый контроль
Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении контрольных тестов.	12			12													тестовый контроль
Совершенствовать технику тактические действия во время выполнения тестов.	12			12													тестовый контроль
Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	10			10													тестовый контроль
Прием тестов.	10			10													тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60			56			4										
Форма промеж. контроля	Зачет																
Подвижные игры и эстафеты.	18			14			4										тестовый контроль
. Беговая подготовка.	14			14													тестовый контроль

Общая физическая подготовка.	14			14												тестовый контроль
Совершенствование приема мяча	14			14												тестовый контроль
Совершенствование техники старта в беге.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			68			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Общая физическая подготовка.	18			10			8									тестовый контроль
Специальная физическая подготовка.	10			10												тестовый контроль
Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции.	10			10												тестовый контроль
Силовая подготовка.	10			10												тестовый контроль
Соревнование. Восстановительное занятие.	8			8												тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			48			8									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Всего часов дисциплине	328			304			24									
часов на контроль																
КИОКУСИНКАЙ																
Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	14			10			4									тестовый контроль
Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий.	10			10												тестовый контроль
Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.	10			10												тестовый контроль

Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении.	10			10											тестовый контроль
Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	12			12											тестовый контроль
Обучение технике прямых ударов руками	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			64			4								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.	18			14			4								тестовый контроль
Обучение прямым и боковым ударов ногами	14			14											тестовый контроль
Обучение и совершенствование техники блоков руками	14			14											тестовый контроль
Обучение и совершенствование технике блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	14			14											тестовый контроль
Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			68			4								

Форма промеж. контроля	Зачет															
Совершенствование техники блоков руками.	16			12			4									тестовый контроль
Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону.	12			12												тестовый контроль
Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката	12			12												тестовый контроль
Обучение технике вариантов ухода.	10			10												тестовый контроль
Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.	10			10												тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60			56			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Совершенствование техники круговых ударов ногами.	18			14			4									тестовый контроль
Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов.	14			14												тестовый контроль
Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.	14			14												тестовый контроль
Совершенствование техники ударов ногами.	14			14												тестовый контроль
Совершенствование техники ударов руками.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			68			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															

Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.	18			10			8									тестовый контроль
Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.	10			10												тестовый контроль
Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.	10			10												тестовый контроль
Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.	10			10												тестовый контроль
Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.	8			8												тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			48			8									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Всего часов дисциплине	328			304			24									
часов на контроль																
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА																
Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	14			10			4									тестовый контроль

Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Техника выполнения упражнений с использованием 14ч - 5 собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.	10			10											тестовый контроль
Обучение и выполнение комплекса упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	10			10											тестовый контроль
Обучение и выполнение комплекса упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	10			10											тестовый контроль
Обучение выполнению упражнений на грузоблочных устройствах (особенности техники). Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса	12			12											тестовый контроль

Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			64			4								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение и выполнение комплекса упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины.	18			14			4								тестовый контроль
Обучение упражнениям на груза-блочных устройствах для мышц спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	14			14											тестовый контроль
Обучение упражнениям на груза-блочных устройствах для мышц рук. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех	14			14											тестовый контроль

Обучение упражнениям для плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц	14			14												тестовый контроль
Обучение комплексу упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			68			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	16			12			4									тестовый контроль

<p>Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.</p> <p>Правила подбора веса штанги и гантелей. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц</p>	12			12											тестовый контроль
<p>Обучение комплексу со свободным весом для мышц плечевого пояса.</p> <p>Обучение комплексу со свободным весом для мышц спины и ног. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц</p>	12			12											тестовый контроль
<p>Обучение базовым и изолирующим упражнениям (основные понятия, техника выполнения).</p> <p>Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц</p>	10			10											тестовый контроль

Обучение комбинированному комплексу упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных	10			10											тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60			56			4								
Форма промеж. контроля	Зачет														

<p>Правила выполнения разминки перед тренировкой. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.</p>	18			14			4								тестовый контроль
<p>Правила выполнения разминки перед тренировкой. Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.</p>	14			14											тестовый контроль
<p>Обучение комбинированному комплексу упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.</p>	14			14											тестовый контроль

Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	14			14												тестовый контроль
Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			68			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).	18			10			8									тестовый контроль

<p>Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для 10 7 мышц спины и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Комплекс упражнений по принципу</p>	10			10											тестовый контроль
<p>Правила построения тренировки с неопределённым отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса.</p>	10			10											тестовый контроль

Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.	10			10													тестовый контроль
Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса, плечевого пояса, брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	8			8													тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			48			8										
Форма промеж. контроля	Зачет																
Всего часов дисциплине	328			304			24										
часов на контроль																	

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА														
Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	14			10			4							тестовый контроль
Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.	10			10										тестовый контроль
Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы.	10			10										тестовый контроль
Обучение технике протяжки рывковой в стойку	10			10										тестовый контроль
Обучение технике протяжки на грудь в стойку	12			12										тестовый контроль
Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.	12			12										тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			64			4							
Форма промеж. контроля	Зачет													
Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе	18			14			4							тестовый контроль
Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом.	14			14										тестовый контроль
Обучение технике подъема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед.	14			14										тестовый контроль

Обучение и совершенствование техники жима стоя, швунга жимового со стоек, швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы»	14			14												тестовый контроль
Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			68			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	16			12			4									тестовый контроль
Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	12			12												тестовый контроль
Обучение технике рывка с плитов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.	12			12												тестовый контроль
Обучение технике подъема на грудь с плитов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.	10			10												тестовый контроль
Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового).	10			10												тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60			56			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															

Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе.	18			14			4									тестовый контроль
Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь	14			14												тестовый контроль
Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	14			14												тестовый контроль
Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающ ем режиме)	14			14												тестовый контроль
Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			68			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плитов (различной высоты)	18			10			8									тестовый контроль

Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе	10			10													тестовый контроль
Совершенствование подъема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.	10			10													тестовый контроль
Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме)	10			10													тестовый контроль
Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах (уступающем режиме)	8			8													тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			48			8										
Форма промеж. контроля	Зачет																
Всего часов дисциплине	328			304			24										
часов на контроль																	
АРМРЕСЛИНГ																	
Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья.	14			10			4										тестовый контроль
Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки.	10			10													тестовый контроль

Работа ног: положение опорной ноги и толкающий ноги.	10			10												тестовый контроль
Ознакомление с техническими навыками борьбы за столом постановки захвата кисти соперника.	10			10												тестовый контроль
Ознакомление видом борьбы: верхом, в крюк, в косу.	12			12												тестовый контроль
Подводящие упражнения к стойки за столом, проработка мышечных групп участвующих в этом упражнении.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			64			4									
Форма промежуточного контроля	Зачет															
Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий.	18			14			4									тестовый контроль

<p>Базовые упражнения для укрепления рук: пронация кисти с отягощением с лямкой, накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением, сгибание и разгибание рук стоя с w-грифом, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине с прогибом, хват молот, хват классический и обратным хватом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусья.</p>	14			14											тестовый контроль
<p>Базовые упражнения для укрепления спины: гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах, базовые упражнения для укрепления ног: приседание со штангой на плечах(на груди), подъём на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах.</p>	14			14											тестовый контроль
<p>Обучение борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой.</p>	14			14											тестовый контроль

Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			68			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Обучение борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	16			12			4									тестовый контроль
Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в крюк.	12			12												тестовый контроль
Обучение борьбы в косу: в трицепс с продавливанием вниз.	12			12												тестовый контроль
Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в косу.	10			10												тестовый контроль
Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы верхом.	10			10												тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60			56			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	18			14			4									тестовый контроль

Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий.	14			14												тестовый контроль
Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	14			14												тестовый контроль
Базовые упражнения для укрепления спины: гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах	14			14												тестовый контроль
Постановка углов предплечья, плеча, хват рукоятки.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			68			4									
Форма промежуточного контроля	Зачет															
Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой	18			10			8									тестовый контроль
Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	10			10												тестовый контроль

Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами).	10			10												тестовый контроль
Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	10			10												тестовый контроль
Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.	8			8												тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			48			8									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Всего часов дисциплине	328			304			24									
часов на контроль																
РЕГБИ																
Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.	14			10			4									тестовый контроль
Введение в регби, правила игры регби.	10			10												тестовый контроль
Передача мяча пасом и получение мяча.	10			10												тестовый контроль
Ловля мяча.	10			10												тестовый контроль
Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.	12			12												тестовый контроль
Штрафные и свободные удары.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			64			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Штрафные и свободные удары	18			14			4									тестовый контроль
Выполнение захватов, последовательность отработки захватов.	14			14												тестовый контроль
Навыки игры в контакте.	14			14												тестовый контроль

Схватка, коридор (аут).	14			14												тестовый контроль
Нападение. Контратака. Защита. Рак, мол.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			68			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Ознакомление с тренажерами, используемыми для развития мышц груди, спины и брюшного пресса.	16			12			4									тестовый контроль
Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.	12			12												тестовый контроль
Прием выходных нормативов.	12			12												тестовый контроль
Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины.	10			10												тестовый контроль
Жим штанги лежа.	10			10												тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60			56			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Вступительное занятие на поле. Задание и содержание специального раздела. Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.	18			14			4									тестовый контроль
Введение в регби, правила игры регби.	14			14												тестовый контроль
Передача мяча пасом и получение мяча.	14			14												тестовый контроль
Ловля мяча.	14			14												тестовый контроль

Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			68			4								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Ознакомление с тренажерами, которые используются для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса.	18			10			8								тестовый контроль
Приседания со штангой на спине, вес снаряжения. Выпрямление ног сидя на специальном устройстве. Сгибание ног на специальном устройстве, вес снаряжения. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа. Сгибание рук со штангой стоя. Жим штанги из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине.	10			10											тестовый контроль
Ознакомление с тренажерами, которые используются для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса.	10			10											тестовый контроль

Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве. Гиперэкстензия.	10			10											тестовый контроль
Прием выходных нормативов: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа от груди, гиперэкстензия. 1.Выполнение упражнений для развития мышц ног. 2. Прием выходных нормативов: подтягивание на перекладине широким хватом за голову, приседание со штангой на спине. 3. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины. Контроль за уровнем развития силовых качеств: Оценка уровня силовых качеств мышц брюшного пресса, груди, спины при помощи тестов: подъем туловища на	8			8											тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			48			8								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Всего часов дисциплине	328			304			24								
часов на контроль															
ШАХМАТЫ															
История. Шахматная доска.	14			10			4								тестовый контроль

Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.	10			10												тестовый контроль
Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям.	10			10												тестовый контроль
Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность.	10			10												тестовый контроль
Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги.	12			12												тестовый контроль
Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			64			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.	18			14			4									тестовый контроль
Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке	14			14												тестовый контроль
Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль	14			14												тестовый контроль
План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности.	14			14												тестовый контроль

Материальное преимущество. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			68			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Упражнение и практика по пройденному материалу.	16			12			4									тестовый контроль
Упражнение и практика по пройденному материалу.	12			12												тестовый контроль
Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении Примеры (на основе анализа дебютных ходов)	12			12												тестовый контроль
Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры.	10			10												тестовый контроль
Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания.	10			10												тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60			56			4									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии.	18			14			4									тестовый контроль
Различная активность и ценность фигур.	14			14												тестовый контроль

Сильные и слабые поля.	14			14													тестовый контроль
Основные тактические приемы.	14			14													тестовый контроль
Типичные жертвы.	12			12													тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			68			4										
Форма промеж. контроля	Зачет																
Простейшие окончания: А) Ладейные Б) Легкофигурные	18			10			8										тестовый контроль
Упражнения и практика по пройденному материалу.	10			10													тестовый контроль
Шахматная композиция	10			10													тестовый контроль
Анализ партий. Техника расчета вариантов.	10			10													тестовый контроль
Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых).	8			8													тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			48			8										
Форма промеж. контроля	Зачет																
Всего часов дисциплине	328			304			24										
часов на контроль																	
Специальная медицинская группа																	
Инструктаж по ТБ. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. ЗОЖ. Упражнения для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег.	14			10			4										тестовый контроль
Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередованию бега и ходьбы	10			10													тестовый контроль

Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег.	10			10											тестовый контроль
Ходьба в сочетании с поворотами в движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт	10			10											тестовый контроль
Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег.	12			12											тестовый контроль
Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах, на месте.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			64			4								
Форма промежуточного контроля	Зачет														

Метание малого мяча в цель на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам)	18			14			4								тестовый контроль
Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	14			14											тестовый контроль
Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м.	14			14											тестовый контроль
Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.	14			14											тестовый контроль
Особенности построения содержания самостоятельных занятий по ОФП. Стойки, перемещения, подача мяча.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	72			68			4								

Форма промеж. контроля	Зачет														
Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	16			12			4								тестовый контроль
Комплексы суставной гимнастики по Норбекову.	12			12											тестовый контроль
Настольный теннис (стойки, хват ракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра.	12			12											тестовый контроль
Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с изменением скорости.	10			10											тестовый контроль
Развитие гибкости и координации. Комплекс аэробных упражнений.	10			10											тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60			56			4								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц.	18			14			4								тестовый контроль
Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота	14			14											тестовый контроль

Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	14			14											тестовый контроль
История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	14			14											тестовый контроль
Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	72			68			4								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.	18			10			8								тестовый контроль
Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление.	10			10											тестовый контроль
Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками.	10			10											тестовый контроль
Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.	10			10											тестовый контроль

Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию.	8			8											тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			48			8								
Форма пром. контроля	Зачет														
Всего часов дисциплине	328			304			24								
часов на контроль															

5. 1. Тематический план лекций

(не предусмотрено учебным планом)

5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество	
			ОФО	ЗФО
АЭРОБИКА				
1.	Обучение базовой аэробике <i>Основные вопросы:</i> 1. Обучение базовым шагам. 2. Развитие координации движений. 3. Релаксация. 4. Обучение техники прыжков в аэробике.	Акт.	10	
2.	Степ аэробика <i>Основные вопросы:</i> 1. Обучение базовым шагам на степсах. 2. Сочетание движений рук и ног. 3. Обучение работать на 2-х степсах.	Акт.	10	
3.	Танцевальные направления в аэробике <i>Основные вопросы:</i> 1. Обучению классу ХИП-ХОП. 2. Обучение классу РИВЕР-ДЕНС.	Акт.	10	
4.	Силовые классы в аэробике <i>Основные вопросы:</i> 1. Знакомство с элементами класса ТАЙ-БО. 2. Обучение классу ГИБКАЯ СИЛА.	Акт.	10	
5.	Совершенствование базовой аэробики.	Акт.	12	

	<i>Основные вопросы:</i> 1. Обучение аэробным прыжкам, махам.			
6.	Совершенствование базовой аэробики. <i>Основные вопросы:</i> 1. Совершенствование силовых, скоростных и координационных качеств.	Акт.	12	
7.	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	Акт.	14	
8.	Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами. <i>Основные вопросы:</i> 1. Обучение классу ГИБКАЯ СИЛА.	Акт.	14	
9.	Танцевальные направления в аэробике <i>Основные вопросы:</i> 1. Обучение танцевальному классу рок-н-ролл. 2. Обучение танцевальному стилю кантри.	Акт.	14	
10.	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	Акт.	14	
11.	Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами	Акт.	12	
12.	Обучение классу латино на степах. <i>Основные вопросы:</i> 1. Обучение в парах на одном степе. 2. Элементы фитнес-йоги.	Акт.	12	
13.	Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	Акт.	12	
14.	Аэробика с оборудованием: Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой).	Акт.	12	
15.	Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца).	Акт.	10	
16.	Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.	Акт.	10	
17.	Силовые упражнения аэробики без предметов.	Акт.	14	
18.	Силовые упражнения аэробики без предметов на степах.	Акт.	14	
19.	Классическая аэробика.	Акт.	14	
20.	Силовые классы в аэробике	Акт.	14	

21.	Совершенствование базовой аэробики.	Акт.	12	
22.	Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.	Акт.	10	
23.	Танцевальные направления в аэробике. <i>Основные вопросы:</i> 1. Обучение движениям в восточных танцах.	Акт.	10	
24.	Силовые классы в аэробике	Акт.	10	
25.	Совершенствование базовой аэробики.	Акт.	10	
26.	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	Акт.	8	
	Итого		304	
МНОГОБОРЬЕ				
1.	Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья.	Акт.	10	
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Акт.	10	
3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Акт.	10	
4.	Совершенствование техники бега на различных стайерских дистанциях.	Акт.	10	
5.	Специальная физическая подготовка.	Акт.	12	
6.	Общая физическая подготовка.	Акт.	12	
7.	Техника обучения спортивной ходьбы.	Акт.	14	
8.	Игровое занятие	Акт.	14	
9.	Мужское пятиборье. <i>Основные вопросы:</i> 1. Верхняя подача. 2. Нижняя подача. 3. Прямая подача.	Акт.	14	
10.	Женское троеборье.	Акт.	14	
11.	Техника бега на длинные дистанции	Акт.	12	
12.	. Упражнения для развития прыгучести.	Акт.	12	
13.	Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении контрольных тестов.	Акт.	12	
14.	Совершенствовать технико тактические действия во время выполнения тестов.	Акт.	12	
15.	Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	Акт.	10	
16.	Прием тестов.	Акт.	10	
17.	Подвижные игры и эстафеты.	Акт.	14	
18.	. Беговая подготовка.	Акт.	14	

19.	Общая физическая подготовка.	Акт.	14	
20.	Совершенствование приема мяча	Акт.	14	
21.	Совершенствование техники старта в беге.	Акт.	12	
22.	Общая физическая подготовка.	Акт.	10	
23.	Специальная физическая подготовка.	Акт.	10	
24.	Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие <i>Основные вопросы:</i> 1. Выполнение передачи над собой двумя руками сверху. 2. Выполнение передачи над собой двумя руками снизу.	Акт.	10	
25.	Силовая подготовка.	Акт.	10	
26.	Соревнование. Восстановительное занятие.	Акт.	8	
	Итого		304	
КИОКУСИНКАЙ				
1.	Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	Акт.	10	
2.	Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий.	Акт.	10	
3.	Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.	Акт.	10	
4.	Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении.	Акт.	10	
5.	Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	Акт.	12	
6.	Обучение технике прямых ударов руками	Акт.	12	
7.	Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.	Акт.	14	
8.	Обучение прямым и боковым ударов ногами	Акт.	14	
9.	Обучение и совершенствование техники блоков руками	Акт.	14	
10.	Обучение и совершенствование технике блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	Акт.	14	
11.	Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону	Акт.	12	

12.	Совершенствование техники блоков руками.	Акт.	12	
13.	Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону.	Акт.	12	
14.	Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката	Акт.	12	
15.	Обучение технике вариантов ухода.	Акт.	10	
16.	Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.	Акт.	10	
17.	Совершенствование техники круговых ударов ногами.	Акт.	14	
18.	Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и	Акт.	14	
19.	Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.	Акт.	14	
20.	Совершенствование техники ударов ногами.	Акт.	14	
21.	Совершенствование техники ударов руками.	Акт.	12	
22.	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.	Акт.	10	
23.	Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.	Акт.	10	
24.	Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.	Акт.	10	
25.	Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.	Акт.	10	
26.	Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.	Акт.	8	
	Итого		304	
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА				
1.	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питыевой режим во время тренировки. <i>Основные вопросы:</i>	Акт.	10	

	<p>1. Первичное перебивание хватов ракетки для ударов справа и слева.</p> <p>2. Многократное вертикальное подбрасывание мяча правой (ладонной) стороной ракетки, стараясь не уронить его на пол.</p> <p>3. Вращение мяч на левой стороне ракетки движением руки справа – налево</p> <p>4. Вращение мяч на правой стороне ракетки движением руки справа – налево, хват ракетки горизонтальный.</p>			
2.	<p>Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Техника выполнения упражнений с использованием 14ч - 5 собственного веса. Правила питания в</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Простые вращения мяча, вращения мяча в различных направлениях.</p> <p>2. Выработка двигательной реакции и способы управления мячом и ракеткой в пространстве.</p> <p>3. Техника подачи мяча «толчком».</p>	Акт.	10	
3.	<p>Обучение и выполнение комплекса упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.</p> <p>Комплекс упражнений для мышц ног с</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Создание целостного представления о технике подачи «челнок».</p> <p>2. Имитация техники подачи «челнок».</p> <p>3. Техника выполнения подачи «челнок».</p> <p>4. Выполнение подачи «челнок» в парах через сетку.</p>	Акт.	10	
4.	<p>Обучение и выполнение комплекса упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Создание целостного представления о технике подачи «маятник».</p> <p>2. Имитация техники подачи «маятник».</p>	Акт.	10	

	3. Техника выполнения подачи по неподвижному мячу. 4. Выполнение подачи в парах через сетку.			
5.	Обучение выполнению упражнений на груза-блочных устройствах (особенности техники). Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса <i>Основные вопросы:</i> 1. Создание целостного представления о технике подачи «веер». 2. Имитация техники подачи «веер». 3. Техника выполнения подачи по неподвижному мячу. 4. Выполнение подачи «веер» в парах через сетку.	Акт.	12	
6.	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. <i>Основные вопросы:</i> 1. Создание целостного представления о технике подачи «накатом» справа. 2. Имитация движения руки, кисти и ракетки. 3. Выполнение удара «накатом» по подвешенному неподвижному мячу и по 4. Выполнение удара «накатом» в парах через сетку и с отскока от стены.	Акт.	12	
7.	Обучение и выполнение комплекса упражнений на груза-блочных устройствах для	Акт.	14	
8.	Обучение упражнениям на груза-блочных устройствах для мышц спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. <i>Основные вопросы:</i> 1. Создание целостного представления о технике подачи «топ-спин». 2. Имитация движения руки, кисти и ракетки. 3. Выполнение топ-спина по подвешенному неподвижному мячу и по подвижному мячу.	Акт.	14	

	4. Выполнение топ-спина справа в парах через сетку.			
9.	Обучение упражнениям на груза-блочных устройствах для мышц рук. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп <i>Основные вопросы:</i> 1. Создание целостного представления о технике подачи «топ-спин». 2. Имитация движения руки, кисти и ракетки. 3. Выполнение топ-спина слева по подвешенному неподвижному мячу и по подвижному мячу.	Акт.	14	
10.	Обучение упражнениям для плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц	Акт.	14	
11.	Обучение комплексу упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки. Комплекс упражнений комбинированным	Акт.	12	
12.	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	Акт.	12	
13.	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. Правила подбора веса штанги и гантелей. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц	Акт.	12	

14.	Обучение комплексу со свободным весом для мышц плечевого пояса. Обучение комплексу со свободным весом для мышц спины и ног. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп	Акт.	12	
15.	Обучение базовым и изолирующим упражнениям (основные понятия, техника выполнения). Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц	Акт.	10	
16.	Обучение комбинированному комплексу упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц	Акт.	10	
17.	Правила выполнения разминки перед тренировкой. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	Акт.	14	
18.	Правила выполнения разминки перед тренировкой. Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	Акт.	14	

19.	Обучение комбинированному комплексу упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	Акт.	14	
20.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений	Акт.	14	
21.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений комбинированным методом для	Акт.	12	
22.	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).	Акт.	10	
23.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для 10 7 мышц спины и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног. Комплекс упражнений комбинированным	Акт.	10	
24.	Правила построения тренировки с неопредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	Акт.	10	

25.	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.	Акт.	10	
26.	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса, плечевого пояса, брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для	Акт.	8	
Итого			304	
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА				
1.	Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	Акт.	10	
2.	Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.	Акт.	10	
3.	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции	Акт.	10	
4.	Обучение технике протяжки рывковой в стойку <i>Основные вопросы:</i> 1. От подрыва 2. Выше коленей 3. Ниже коленей с помоста	Акт.	10	
5.	Обучение технике протяжки на грудь в стойку <i>Основные вопросы:</i> 1. От подрыва 2. Выше коленей 3. Ниже коленей с помоста	Акт.	12	
6.	Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.	Акт.	12	
7.	Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе	Акт.	14	

8.	Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом.	Акт.	14	
9.	Обучение технике подъема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед.	Акт.	14	
10.	Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек, швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы»	Акт.	14	
11.	Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	Акт.	12	
12.	Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	Акт.	12	
13.	Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	Акт.	12	
14.	Обучение технике рывка с плитов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.	Акт.	12	
15.	Обучение технике подъема на грудь с плитов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.	Акт.	10	
16.	Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового).	Акт.	10	
17.	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком	Акт.	14	
18.	Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь	Акт.	14	
19.	Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	Акт.	14	
20.	Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме)	Акт.	14	
21.	Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.	Акт.	12	

22.	Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плитов (различной высоты)	Акт.	10	
23.	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе	Акт.	10	
24.	Совершенствование подъема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.	Акт.	10	
25.	Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	Акт.	10	
26.	Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах (уступающем режиме)	Акт.	8	
	Итого		304	
АРМРЕСЛИНГ				
1.	Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья.	Акт.	10	
2.	Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки.	Акт.	10	
3.	Работа ног: положение опорной ноги и толкающей ноги.	Акт.	10	
4.	Ознакомление с техническими навыками борьбы за столом постановки захвата кисти	Акт.	10	
5.	Ознакомление видом борьбы: верхом, в крюк, в косу.	Акт.	12	
6.	Подводящие упражнения к стойки за столом, проработка мышечных групп участвующих в этом упражнении.	Акт.	12	
7.	Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий.	Акт.	14	

8.	Базовые упражнения для укрепления рук: пронация кисти с отягощением с лямкой, накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением, сгибание и разгибание рук стоя с w-грифом, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине с прогибом, хват молот, хват классический и обратным хватом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусья.	Акт.	14	
9.	Базовые упражнения для укрепления спины: гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах, базовые упражнения для укрепления ног: приседание со штангой на плечах(на груди), подъём на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах.	Акт.	14	
10.	Обучение борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой.	Акт.	14	
11.	Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	Акт.	12	
12.	Обучение борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	Акт.	12	
13.	Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в крюк.	Акт.	12	
14.	Обучение борьбы в косу: в трицепс с продавливанием вниз.	Акт.	12	
15.	Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в косу.	Акт.	10	
16.	Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы верхом.	Акт.	10	
17.	Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	Акт.	14	
18.	Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий.	Акт.	14	
19.	Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	Акт.	14	

20.	Базовые упражнения для укрепления спины: гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах	Акт.	14	
21.	Постановка углов предплечья, плеча, хват рукоятки.	Акт.	12	
22.	Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой	Акт.	10	
23.	Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	Акт.	10	
24.	Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами).	Акт.	10	
25.	Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	Акт.	10	
26.	Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.	Акт.	8	
	Итого		304	
РЕГБИ				
1.	Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.	Акт.	10	
2.	Введение в регби, правила игры регби.	Акт.	10	
3.	Передача мяча пасом и получение мяча.	Акт.	10	
4.	Ловля мяча.	Акт.	10	
5.	Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.	Акт.	12	
6.	Штрафные и свободные удары.	Акт.	12	
7.	Штрафные и свободные удары	Акт.	14	
8.	Выполнение захватов, последовательность отработки захватов.	Акт.	14	
9.	Навыки игры в контакте.	Акт.	14	
10.	Схватка, коридор (аут).	Акт.	14	
11.	Нападение. Контратака. Защита. Рак, мол.	Акт.	12	
12.	Ознакомление с тренажерами, используемыми для развития мышц груди, спины и брюшного <i>Основные вопросы:</i> 1. Выполнение упражнений для развития мышц груди.	Акт.	12	

	2. Выполнение упражнений для развития мышц спины. 3. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса.			
13.	Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. <i>Основные вопросы:</i> 1. Приседания со штангой на спине, вес снаряжения. 2. Выпрямление ног сидя на специальном устройстве. Сгибание ног на специальном устройстве, вес снаряжения. 3. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа.	Акт.	12	
14.	Прием выходных нормативов. <i>Основные вопросы:</i> 1. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову. 2. Приседание со штангой на спине.	Акт.	12	
15.	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины.	Акт.	10	
16.	Жим штанги лежа.	Акт.	10	
17.	Вступительное занятие на поле. Задание и содержание специального раздела. Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.	Акт.	14	
18.	Введение в регби, правила игры регби.	Акт.	14	
19.	Передача мяча пасом и получение мяча.	Акт.	14	
20.	Ловля мяча.	Акт.	14	
21.	Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.	Акт.	12	
22.	Ознакомление с тренажерами, которые используются для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса.	Акт.	10	

23.	Приседания со штангой на спине, вес снаряжения. Выпрямление ног сидя на специальном устройстве. Сгибание ног на специальном устройстве, вес снаряжения. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа. Сгибание рук со штангой стоя. Жим штанги из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине.	Акт.	10	
24.	Ознакомление с тренажерами, которые используются для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса.	Акт.	10	
25.	Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве. Гиперэкстензия.	Акт.	10	
26.	Прием выходных нормативов: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа от груди, гиперэкстензия. 1. Выполнение упражнений для развития мышц ног. 2. Прием выходных нормативов: подтягивание на перекладине широким хватом за голову, приседание со штангой на спине. 3. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины. Контроль за уровнем развития силовых качеств: Оценка уровня силовых качеств мышц брюшного пресса, груди, спины при помощи тестов: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа на горизонтальной лавке, гиперэкстензия. Упражнения для развития мышц рук, ног.	Акт.	8	
	Итого		304	
ШАХМАТЫ				
1.	История. Шахматная доска.	Акт.	10	
2.	Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.	Акт.	10	

3.	Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям.	Акт.	10	
4.	Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность.	Акт.	10	
5.	Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги.	Акт.	12	
6.	Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки.	Акт.	12	
7.	Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.	Акт.	14	
8.	Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке	Акт.	14	
9.	Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту,	Акт.	14	
10.	План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности.	Акт.	14	
11.	Материальное преимущество. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии.	Акт.	12	
12.	Упражнение и практика по пройденному материалу.	Акт.	12	
13.	Упражнение и практика по пройденному материалу.	Акт.	12	
14.	Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении Примеры (на основе анализа дебютных ходов)	Акт.	12	
15.	Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры.	Акт.	10	
16.	Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания.	Акт.	10	
17.	Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии.	Акт.	14	
18.	Различная активность и ценность фигур.	Акт.	14	
19.	Сильные и слабые поля.	Акт.	14	
20.	Основные тактические приемы.	Акт.	14	
21.	Типичные жертвы.	Акт.	12	

22.	Простейшие окончания: А) Ладейные	Акт.	10	
23.	Упражнения и практика по пройденному материалу.	Акт.	10	
24.	Шахматная композиция	Акт.	10	
25.	Анализ партий. Техника расчета вариантов.	Акт.	10	
26.	Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых).	Акт.	8	
	Итого		304	
Специальная медицинская группа				
1.	Инструктаж по ТБ. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. ЗОЖ. Упражнения для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег.	Акт.	10	
2.	Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередование бега и ходьбы	Акт.	10	
3.	Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы.	Акт.	10	
4.	Ходьба в сочетании с поворотами в движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт	Акт.	10	
5.	Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег.	Акт.	12	
6.	Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах, на месте.	Акт.	12	
7.	Метание малого мяча в цель на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам)	Акт.	14	

8.	Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Акт.	14	
9.	Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м.	Акт.	14	
10.	Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.	Акт.	14	
11.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП. Стойки, перемещения, подача мяча.	Акт.	12	
12.	Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	Акт.	12	
13.	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.	Акт.	12	
14.	Настольный теннис (стойки, хват ракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра.	Акт.	12	
15.	Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с изменением скорости.	Акт.	10	
16.	Развитие гибкости и координации. Комплекс аэробных упражнений.	Акт.	10	
17.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц.	Акт.	14	
18.	Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота	Акт.	14	
19.	Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	Акт.	14	
20.	История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	Акт.	14	
21.	Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию.	Акт.	12	

22.	Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.	Акт.	10	
23.	Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление.	Акт.	10	
24.	Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками.	Акт.	10	
25.	Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.	Акт.	10	
26.	Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию.	Акт.	8	
	Итого		304	

5.3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

5.4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5.5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
АЭРОБИКА				
1	Обучение базовой аэробике	подготовка к	4	
2	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	подготовка к тестовому контролю;	4	
3	Обучение классу латино на степсах.	подготовка к тестовому контролю	4	

4	Силовые упражнения аэробики без предметов.	подготовка к тестовому контролю	4	
5	Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.	подготовка к тестовому контролю	8	
	Итого		24	
МНОГОБОРЬЕ				
1	Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья.	подготовка к тестовому контролю	4	
2	Техника обучения спортивной ходьбы.	подготовка к тестовому контролю	4	
3	. Упражнения для развития прыгучести.	подготовка к тестовому контролю	4	
4	Подвижные игры и эстафеты.	подготовка к тестовому контролю	4	
5	Общая физическая подготовка.	подготовка к тестовому контролю	8	
	Итого		24	
КИОКУСИНКАЙ				
1	Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	подготовка к тестовому контролю	4	
2	Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.	подготовка к тестовому контролю	4	
3	Совершенствование техники блоков руками.	подготовка к тестовому контролю	4	
4	Совершенствование техники круговых ударов ногами.	подготовка к тестовому контролю	4	
5	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.	подготовка к тестовому контролю	8	
	Итого		24	
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА				
1	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	подготовка к тестовому контролю	4	

2	Обучение и выполнение комплекса упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины.	подготовка к тестовому контролю	4	
3	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	подготовка к тестовому контролю	4	
4	Правила выполнения разминки перед тренировкой. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	подготовка к тестовому контролю	4	
5	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).	подготовка к тестовому контролю	8	
	Итого		24	
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА				
1	Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	подготовка к тестовому контролю	4	
2	Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе	подготовка к тестовому контролю	4	
3	Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	подготовка к тестовому контролю	4	
4	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе.	подготовка к тестовому контролю	4	
5	Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плинтов (различной высоты)	подготовка к тестовому контролю	8	
	Итого		24	

АРМРЕСЛИНГ				
1	Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья.	подготовка к тестовому контролю	4	
2	Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий.	подготовка к тестовому контролю	4	
3	Обучение борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	подготовка к тестовому контролю	4	
4	Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	подготовка к тестовому контролю	4	
5	Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой	подготовка к тестовому контролю	8	
Итого			24	
Специальная медицинская группа				
1	Инструктаж по ТБ. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. ЗОЖ. Упражнения для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег.	подготовка к тестовому контролю	4	
2	Метание малого мяча в цель на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам)	подготовка к тестовому контролю	4	
3	Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	подготовка к тестовому контролю	4	
4	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц.	подготовка к тестовому контролю	4	
5	Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.	подготовка к тестовому контролю	8	
Итого			24	

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработаны следующие методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
УК-7		
Знать	личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	тестовый контроль
Уметь	поддерживать здоровый образ жизни и отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные	тестовый контроль
Владеть	технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление	зачет

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность несформирована	Базовый уровень компетентности	Достаточный уровень компетентности	Высокий уровень компетентности

тестовый контроль	Не владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), двигательные тесты выполнены на достаточном уровне	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), контрольные двигательные тесты выполнены на достаточном уровне. Выступление на итоговых соревнованиях
зачет	Не владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), двигательные тесты выполнены на достаточном уровне	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), контрольные двигательные тесты выполнены на достаточном уровне.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

женщины

Упражнение	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 2000м (мин., сек)					
вес до 70кг	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
вес более 70кг	10,35	11,2	11,55	12,4	13,15
Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
Подтягивание в висе лежа (перекладина)	20	16	10	6	4

Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол - во раз)					
вес до 70 кг	60	50	40	30	20
вес более 70 кг	50	40	30	20	10
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	7	5	3
Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе)	больше 60	40 - 60	40 - 35	34-30	менее 30

мужчины

Упражнение	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 3000м (мин., сек)					
вес до 85кг	12	12,35	13,1	13,5	14
вес более 85кг	12,3	13,1	13,5	14,4	15,3
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)					
вес до 85кг	15	12	9	7	5
вес более 85кг	12	10	7	4	2
В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	9	7	5	3	1
Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе)	больше 60	40 - 60	40 - 35	34-30	менее 30

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

7.4.1. Оценивание тестового контроля

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Владение двигательными навыками по избранной дисциплине (виду спорта)	не владеет	владеет на достаточном уровне	владеет на высоком уровне

7.4.2. Оценка зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Посещаемость	100 % посещение практических занятий	100 % посещение практических занятий.	100 % посещение практических занятий.
Владение двигательными навыками	не обязательно	Владеет двигательными навыками по избранной дисциплине (виду спорта)	Владеет двигательными навыками по избранной дисциплине (виду спорта) на высоком уровне
Выступление на соревнованиях	не обязательно	не обязательно	Выступление на итоговых соревнованиях

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачет выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале
	для зачёта
Высокий	зачтено
Достаточный	
Базовый	
Компетенция не сформирована	не зачтено

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библ.
-------	----------------------------	--	----------------

1.	Беженцева, Л. М. Основы методики физического воспитания : учебное пособие / Л. М. Беженцева, Л. И. Беженцева. — Томск : ТГУ, 2009. — 160 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44216 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/125723
2.	Загrevский, О. И. Основы терминологии гимнастических упражнений : учебное пособие / О. И. Загrevский, В. С. Шерин. — Томск : ТГУ, 2013. — 176 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44235 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебное пособие	10
3.	Загrevский, В. И. Биомеханика физических упражнений : учебное пособие / В. И. Загrevский, О. И. Загrevский. — Томск : ТГУ, 2018. — 262 с. — ISBN 978-5-94621-685-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112890 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебник	10
4.	Мухамедьяров Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Симферополь: КИПУ, 2018. - 248 с.	монография	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=83
5.	Потовская, Е. С. Атлетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2009. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44215 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/191230

6.	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125195 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Избранные труды	http://www.iprbbookshop.ru/15588
----	--	-----------------	---

Дополнительная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библи.
1.	Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск : ТГУ, 2013. — 192 с. — ISBN 978-5-94621-354-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44227 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/15522 1
2.	Катанский, С. А. Многостилевое контактное карате : учебное пособие / С. А. Катанский. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. — 629 с. — ISBN 978-5-7038-3165-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/106638 (дата обращения: 30.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно-методические пособия	https://e.lanbook.com/book/116818
3.	Крупницкая, О. Н. Общая физическая подготовка: практикум / О. Н. Крупницкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2014. — 58 с. — ISBN 978-5-94621-423-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76740 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/179374

4.	Радаева, С. В. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, В. Г. Шилько, А. И. Загравская. — Томск : ТГУ, 2009. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44231 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебное пособие	http://www.iprbbookshop.ru/91258
5.	Мухамедьяров Н.Н. Библиотека в социально-коммуникационной системе формирования здорового образа жизни: монография / Н. Н. Мухамедьяров ; рец.: И. А. Давыдова, Т. В. Новальская, О. Д. Чолаков. - Харьков: С.А.М., 2011. - 224 с.	монография	https://e.lanbook.com/book/129334

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>, <http://www.google.com>
- 2.Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
- 6.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
- 7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ)

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни.

Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Самостоятельная работа предполагает:

- 1) нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- 2) составление комплексов упражнений различной направленности;
- 3) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- 4) подготовку к контрольным нормативам;
- 5) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:
оформление письменных работ выполняется с использованием текстового
демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка:

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

-Гимнастическая скамейка – 6 шт.

-Стенка гимнастическая

-Маты гимнастические – 7 шт.

-Скакалка – 50 шт.

-Гантели металлические – 23 шт.

-Коврик гимнастический – 20 шт.

-Обруч металлический – 20 шт.

-Коврик массажные – 10 шт.

-Степы – 10 шт.

-Помосты тяжелоатлетические – 3 шт;

-Тренажерный зал для усовершенствования силовых и скоростно-силовых качеств;

-Штанги тяжелоатлетические – 6 шт;

-Гантели – 10 шт;

-Тумбочка для магнезий -1 шт;

-Тренажер для тренировок: мышц ног, рук, шеи, живота, спины, груди –

-Брусья, перекладина – 1 комплект;

-Скамейка гимнастическая – 3 шт;

-Скакалки – 10шт.

-Мяч баскетбольный – 10 шт.

-Мяч волейбольный – 15 шт.

-Мяч футбольный – 5 шт.

- Набор настольного тенниса – 6 ком.
- Ракетки настольного тенниса – 20шт.
- Стойки волейбольные – 2 ком.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Стол для настольного тенниса – 5 шт.
- Комплект для н. тенниса 5 шт.
- Бадминтон – 10 ком.
- Дартц – 2 шт.
- Насос – 1 шт

13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практических занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с

ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)